

Л. М. Сухаребский

О ПАМЯТИ

Л. М. Сухаребский

О ПАМЯТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Медицинской
Литературы

МОСКВА
1962

АННОТАЦИЯ

Брошюра рассказывает о различных видах и гигиене памяти, методах ее укрепления, разумной организации труда и отдыха.

Издание рассчитано на широкий круг читателей, в первую очередь работников умственного труда и учащуюся молодежь.

Сухаребский Лазарь Маркович

О памяти

Редактор *М. И. Нейман*
Техн. редактор *Н. Ф. Балдина* Корректор *А. Е. Конторовская*
Обложка художника *Л. С. Эрмана*

Сдано в набор 8/II 1962 г. Подписано к печати 11/V 1962 г.
Формат бумаги $84 \times 108^1/_{32}$ = 1,0 печ. л. (условных 1,64 л.)
1,56 уч.-изд. л. Тираж 50 000 экз. Т-05284. ММ-93

Медгиз, Москва, Петроверигский пер., 6/8
Заказ 119. 1-я типография Медгиза, Москва, Нагатинское шоссе, д. 1
Цена 3 коп.

Типы памяти человека

Наука установила **четыре типа памяти:** зрительный, слуховой, двигательный и смешанный.

При **зрительном** типе человек лучше усваивает материал в том случае, если он с ним знакомится зрительным путем, не прибегая к помощи слуха.

Для **слухового** типа характерно лучшее усвоение материала при восприятии его на слух, и прослушиваемый материал запоминается лучше читаемого.

Люди с **двигательным** типом памяти хорошо запоминают изучаемое, если делают при этом выписки, заметки, конспекты.

И, наконец, **смешанный** тип памяти состоит из сочетания различных компонентов (составных частей) трех предыдущих типов; здесь различаются следующие его варианты: зрительно-слуховой, зрительно-двигательный и слухо-двигательный.

Чистые типы памяти чаще всего встречаются у людей, более или менее одаренных односторонне: у художников — зрительный, у музыкантов — слуховой и т. д. Профессиональная деятельность человека, с одной стороны, до известной степени обусловливается преобладающим у него типом памяти, а с другой — избранная им работа в свою очередь сказывается на

его типе памяти, способствует его дальиейшему укреплеиию и развитию.

У большинства людей развивается так называемый комбиированиый тип, в котором выявляются лучшие качества их памяти. У иекоторых людей встречаются и другие особеииости, как, иапример, более легкое восприятие того или другого материала по содержаиию: социальио-политического, биологического, техиического и т. д. Большую роль играет здесь иитерес к тому или ииому предмету.

Различают **два типа запоминания.** Первый из иих носит иазвание **непреднамеренного** или **же** непроизвольиого. Его сущиость заключается в том, что человек запомииает материал (явлеиия, ситуации, положеиия, предметы и т. д.) без специальиых усилий. Непредиамеренио запомииается все случайиое — инцидент, происшедший иа улице, иечаяиио услышаииый обрывок чужой речи и т. д. Но и при непредиамерениом запоминании лучше запечатлевается то, что имеет более важиое значеиие для человека, что в какой-то степени совпадает с его иитересами.

Преднамеренное или произвольиое запомииание характеризуется тем, что человек ставит себе определеииую задачу усвоеиия иамечеииого им материала, и прилагает для достижеиия этой цели усилия и использует специальиые приемы запомииаиия.

Для запомииаиия большое значеиие имеет форма усвоения материала, которая может быть осмыслеииой или механической. Осмыслеииое запомииаиие сказывается иа процессах мышлеиия. При его использоваиии человек пытается распозиать имеющиеся в материале смысловые связи и аиализирует их виутреииие взаимообусловлеииые отиошеиия. Это помогает эффективиому запомииаиию.

В отличие от него механическое запомииаиие заключается во виешиих, чисто формальиых связях. Достигается оио миогократиым повтореиием материала. Это та самая «зубрежка», которая была столь характериа для старой дореволюциоииой школы. Механическое запомииаиие используется в осиовиом для усвоеиия формальиых сведеиий: хроиологических дат, иаимеиоваиий, формул. Для успешности запомиания необходима полная ясность в поиимании материала. Другими

словами, необходимо хорошо понять то, что собираются механически заучить. Не следует стремиться к запоминанию непонятного материала.

Память не является чем-то неизменным, получаемым нами при рождении. Память как производная деятельность головного мозга проходит сложный путь развития.

В преклонные годы в связи с общими явлениями биологического «увядания» организма начинают наблюдаться и процессы ослабления памяти. Но это не обязательно. Биографии многих замечательных людей и факты окружающей нас повседневной жизни убедительно свидетельствуют о том, что многие люди до самой глубокой старости сохраняют силу ума и памяти.

Иван Петрович Павлов до последних дней своей жизни (86 лет) продуктивно трудился и обогащал науку.

Выдающийся итальянский художник Тициан в возрасте 97 лет завершил замечательную картину «Битва при Лепанто» и перешел к работе над полотном «Снятие с креста». Гениальный немецкий поэт Гете в возрасте 83 лет подарил человечеству свое бессмертное творение — «Фауст».

Наш современник ленинградский профессор З. Г. Френкель опубликовал в 72-летнем возрасте капитальный труд «Удлинение жизни и деятельная старость», а весной 1960 года медицинская общественность отмечала 90 лет со дня его рождения. Он сохранил творческие силы, в том числе и память.

Большое впечатление производят воспоминания академика Д. С. Рождественского о физике О. Д. Хвольсоне:

«Импозантная фигура ученого, работоспособность которого стала легендарной, и не только работоспособность, а и неустанная жажда к работе, непреоборимый инстинкт к работе, встает во всей ее сохранившейся до глубокой старости силе ...

...До самых последних мгновений его жизни поразительная свежесть ума и та же точность выражений, как в молодые годы. Накануне смерти в возрасте 81 года О. Д. Хвольсон, создавая в сущности наново первый том своего курса, дал, быть может, самое завершенное во всем мире систематическое оформление физических идей».

Не оставляет сомнения, что в эту поразительно сохранившуюся свежесть ума составной органической частью вошла и прекрасно сохранившаяся память, без которой просто невозможно было бы написать фундаментальный труд с изложением новейших данных современной физики.

Особенно хорошо подчеркнул сохранность творческих сил и памяти в преклонном возрасте известный немецкий писатель Стефан Цвейг, говоря о Льве Николаевиче Толстом:

«В 80 лет Л. Н. Толстой тренирует свои мускулы гимнастическими упражнениями, и в 82 года на вершок от смерти он подстегивает свою лошадь, когда она упрямится после 20-верстного пробега галопом. Уже тянется глубочайшей старости вершина, и все же не подточен ни один корень пропитанного соком, до последней минуты жизни, гигантского русского дуба ...

... Острое зрение, сохранившееся до смертного часа, ясный слух, впитывающие наслаждение ноздри. И великолепным, непоколебимым остается ум. По-прежнему искрится его речь. Острая память хранит каждую деталь ...»

Говоря о памяти, нельзя не коснуться, хотя бы и вкратце, ее **нарушений.** Чаще всего отмечается снижение памяти, ее ослабление. При легкой степени этого расстройства человеку становится труднее вспоминать нужный ему материал. При сильно выраженных формах нарушения памяти человек утрачивает на тот или иной срок в зависимости от характера заболевания способность воспроизводить в большем или меньшем объеме важные для него события или отдельные факты.

В других случаях отмечаются пробелы в памяти. Обычно они касаются ограниченного отрезка времени. В качестве примера можно указать на провал в памяти во время обморочного состояния. Нередко человек после перенесенного обморока ничего не помнит о происшедшем с ним.

Известны разнообразные **расстройства памяти.** Они многочисленны и обусловливаются различными нервно-психическими страданиями. Их здесь мы касаться не будем, так как в настоящей брошюре мы говорим в основном о памяти здоровых людей, у которых в

отдельные моменты могут отмечаться те или другие преходящие нарушения ее.

Интересный случай произошел с известным английским романистом Вальтером Скоттом. Как рассказывали близкие ему люди, писатель завершал работу над своим романом «Айвенго» в выраженном болезненном состоянии. Роман был напечатан в период продолжавшейся болезни романиста, и напечатанную книгу он увидел лишь после выздоровления. По свидетельству очевидцев, полученный экземпляр книги «Айвенго» поверг его в глубокое изумление — он никак не мог вспомнить, когда и при каких обстоятельствах он написал это произведение.

Нередки нарушения памяти при истощении нервной системы, ее переутомлении, то есть при так называемых функциональных расстройствах. При этих страданиях нервные клетки мозга находятся в полной сохранности, но нарушается правильность их деятельности в связи с некоторыми неблагоприятными условиями.

И. П. Павлов красочно охарактеризовал состояние нервной системы при выраженном переутомлении как «долбление в одну клетку», что ведет к возникновению тормозного процесса в соответствующих разделах головного мозга.

Торможение — защитный процесс. Его задача — предохранить вещество нервных клеток от ущерба, а иногда даже от возможной гибели. Следовательно, при жалобах здоровых людей на некоторое ослабление памяти налицо явления значительного утомления и переутомления с сопутствующим им в той или иной степени тормозным состоянием коры головного мозга.

Нарушения памяти отмечаются и при неврозах, для которых характерным является расстройство нормальных отношений между двумя ведущими процессами высшей нервной деятельности — возбуждением и торможением. Наблюдаются «срывы» в нормальном их течении, вместо слаженности — разлад («сшибки»). Наиболее ясно это можно проследить у страдающих неврастенией. Люди жалуются на повышенную утомляемость и одновременно на раздражительность, ухудшение общего самочувствия, падение работоспособности и неприятные ощущения. Беспокоит их также большая забывчивость.

На первый взгляд эти нарушения памяти кажутся значительными. Однако при более внимательной их проверке и углубленном наблюдении выявляется, что необратимых изменений в памяти у этих людей нет.

Так, после соответствующего отдыха, а иногда и укрепляющего лечения работоспособность восстанавливается и память возвращается к норме. Следовательно, в своей основе память здесь не была затронута, но проявлявшиеся ранее симптомы ее ослабления объясняются снижением сосредоточения, вызванным «разладкой» («сшибкой», «срывом») возбуждения и торможения.

В преклонные годы отмечается несколько стадий снижения памяти. На первой — старики хорошо помнят события прошлых лет, например из их детских, юношеских лет, и забывают о событиях последнего времени, которые нередко происходили совсем недавно.

Для второй стадии характерна потеря профессиональных знаний и навыков.

Третья стадия еще более обедняет личность. В качестве яркой иллюстрации такого расстройства памяти можно указать на выдающегося шведского натуралиста Карла Линнея, автора многочисленных капитальных научных трудов. Современники рассказывали, что когда в старческие годы к нему в руки попадали написанные им книги, то он их не узнавал.

Нарушения памяти в преклонные годы вызываются общим снижением активности в деятельности головного мозга, ослаблением возбудимости нервных клеток, а также снижением активности нервных процессов — возбуждения и торможения, что в свою очередь замедляет переключение внимаиия с одного объекта на другой.

Ослаблению памяти в преклонные годы способствует также наблюдаемое иногда усиление концентрации раздражительного процесса (возбуждения) в коре мозга, что повышает в свою очередь так называемую старческую рассеянность.

Многие страдающие нарушениями памяти обращаются за медицинской помощью, и часто их состояние под влиянием лечения зиачительио, а в ряде случаев и полностью улучшается.

В первую очередь это наблюдается при функциональных нарушениях. Нередко лечеиие дает хорошие

результаты и у людей преклонного возраста. В нашей стране ведется большая борьба за долголетие населения. В этом отношении отмечаются значительные достижения. Средняя продолжительность жизни, составлявшая в дореволюционной России 32 года, возросла в наше время до 69 лет. В СССР проблемой долголетия занято много научно-исследовательских институтов и лабораторий.

В системе Академии медицинских наук СССР создан специальный институт геронтологии (изучения старости) и экспериментальной патологии.

В 1960 году в Москве состоялось совещание, посвященное борьбе за долголетие.

Новая Программа Коммунистической партии пронизана заботой о здоровье человека и увеличении продолжительности жизни. В ней записаны такие замечательные положения:

«Полностью будет удовлетворена потребность городского и сельского населения во всех видах высококвалифицированного медицинского обслуживания ...

... бесплатными станут пользование санаториями для больных, а также отпуск медикаментов ...

С целью предоставить населению возможность отдыхать в загородных условиях осуществится строительство домов отдыха, пансионатов, загородных гостиниц и туристских баз, которыми трудящиеся смогут пользоваться за доступную плату, а также в виде премии, на льготных условиях или бесплатно».

Диспансерным наблюдением постепенно охватывается все население нашей страны. За здоровьем каждого советского гражданина наблюдают лечебные учреждения. В этих условиях каждый человек может и должен обращаться за медицинской помощью в случае любого нарушения его здоровья. Но надо прибегать к медицинской помощи **своевременно.** Не следует запускать начинающиеся заболевания, чтобы они не стали хроническими и более трудными для лечения.

Все это относится и к памяти. Надо посоветоваться с врачом, как только вы заметите в ней неполадки. Помните, что вовремя принятые меры, выполненные медицинские советы, своевременное лечение могут приостановить начавшееся заболевание и восстановить память.

Здоровье (в том числе и память) во многом зависит от самого человека. Нужно относиться к здоровью внимательно — делать то, что полезно, и избегать того, что вредно. Об этом очень хорошо сказал Иван Петрович Павлов:

«Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным отношением с собственным организмом сводим этот нормальный срок (продолжительность жизни. — *Л. С.*) до гораздо меньшей цифры. Постараюсь прожить до ста лет. Буду драться за это».

Каждый из нас должен драться за свое будущее, и тогда будут в значительной степени обеспечены полноценное здоровье, долгая жизнь и хорошая память.

Гигиена памяти

Первое, о чем надо говорить, — это о нормальной **загрузке памяти**. Естественно, возникает вопрос: а разве бывает какая-то «ненормальная» ее загрузка?

Да, бывает, отвечаем мы. Можно наблюдать людей, которые страдали ослаблением памяти только потому, что они часто ее перенапрягали и длительно работали в состоянии утомления и даже переутомления.

При этом некоторые, стремясь преодолеть ощущение утомления и желая повысить свою работоспособность, искусственно себя «взбадривали». Одни этого достигали применением таких «невинных» напитков, как чай и кофе, а другие прибегали и прибегают к особым возбуждающим средствам (стимуляторам).

Несомненный **вред** всех этих «взбадривающих» средств заключается в том, что они, **на время** как бы избавляя от чувства усталости, **фактически не снимают** утомления или переутомления. В таком «новом» состоянии человек, чувствуя себя вполне работоспособным, продолжает трудиться, но его нервные клетки не выдерживают такой нагрузки, и как следствие этого начинает-

ся функциональное нервное заболевание, надолго выводящее из строя.

Отсюда первый вывод — **всегда стараться работать на свежую голову**, никогда не заниматься в состоянии усталости, всячески избегать утомления, а тем более переутомления.

Нужно по возможности не работать в поздние вечерние часы и в особенности ночью. Интенсивным умственным трудом следует заниматься после хорошего и длительного отдыха, такого, как нормальный ночной сон. Вот почему многие люди, в основном работники умственного труда, предпочитают трудиться в утренние часы.

Знакомясь с биографиями выдающихся людей (писателей, художников, скульпторов, ученых, политических деятелей и т. д.), мы видим, что большинство из них систематически работало в первую половину дня и в особенности в ранние утренние часы.

Интересно вспомнить, что выдающийся писатель и революционный демократ А. И. Герцен придавал раннему вставанию и работе в утренние часы большое гигиеническое значение. Он часто говорил окружающим: «...Самая здоровая вещь — вставать рано утром; посмотрите, какой у меня свежий цвет лица, а все оттого, что я рано встаю».

К этому Александр Иванович мог бы добавить: «И посмотрите на мою память, какая она свежая, емкая и точная». И это было бы правильно. Из жизнеописания Герцена мы убеждаемся в том, что у него была очень хорошая память, о чем свидетельствуют и его многочисленные произведения.

Вспомним и все известные пословицы и поговорки, в которых отражается народная мудрость многих поколений: «Утро вечера мудренее», «Утренний час дарит здоровьем нас», «Кто рано встает, тот долго живет» и многие другие.

На гигиене памяти благотворно сказывается **режим** умственных занятий. Не следует работать длительными периодами — по три, четыре, пять и более часов без отдыха.

При любом занятии умственного характера (чтение, письмо, живопись и т. д.) целесообразно делать каждые 40-45 минут небольшие разминки. Для этого следует

разогнуться, проделать несколько физических упражнений, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Если деятельность протекала в сидячем положении, целесообразно встать, приподняться на носках, вытянуть руки над головой, пройтись по комнате; если же работа совершалась стоя, можно прилечь и в таком положении проделать несколько простых упражнений.

Через каждые два часа работы желательно делать более продолжительный интервал, минут на десять — пятнадцать. Его полезно использовать для прогулки по комнате или на свежем воздухе или же для проведения у открытой форточки или окна рабочей комнаты комплекса упражнений (физкультпауза).

Какова должна быть продолжительность рабочего дня с точки зрения гигиены памяти?

Многочисленные примеры людей, проживших долгую и активную жизнь, показывают, что при правильном гигиеническом режиме рабочий день может быть достаточно длинен, во всяком случае никак не менее установленных часов работы в нашей стране.

Интересно и поучительно был организован рабочий день выдающегося ученого академика В. А. Обручева. Об этом рассказала писательница Мариетта Шагинян в статье «Свободное время», опубликованной в «Литературной газете» 7 февраля 1961 года.

Каждый свой рабочий день Владимир Афанасьевич делил на «три дня». «Первый день» (то есть фактически первая треть каждого дня) у него начинался утром и заканчивался к двум часам дня. Это были самые ценные часы работы, отведенные для наиболее ответственной творческой деятельности.

«Второй день» — фактически вторая треть того же дня — длился с двух часов дня до шести. В течение этого отрезка времени ученый выполнял более легкую работу, но тоже требовавшую значительного напряжения, — рецензирование, различные записи и т. д.

И, наконец, «третий день», или же последнюю треть все того же дня, В. А. Обручев отводил чтению, выступлениям, участию в заседаниях и т. д. Он продолжался с шести часов вечера до двенадцати часов ночи.

Говоря об этом, он подчеркнул, что каждый из этих «трех дней» имеет свой час еды и прогулки. На вопрос, зачем он это делает, незамедлительно последовал ответ:

«Я удлиняю таким образом свою жизнь в три раза».

Это была сущая правда. Ученый прожил очень долгую жизнь (93 года) и сделал очень много. Большую известность приобрели его исследования Сибири и Центральной Азии. Важное значение имели его фундаментальные труды по геологии рудных месторождений, геоморфологии, географии. Кроме того, он находил время писать научно-популярные фантастические романы, как, например, «Плутония», захватывавшие читателя интересным и познавательным содержанием.

Чередование различных занятий в течение рабочего дня как средства отдыха и «освежения» головы применяли многие люди. Перемена занятий снимает явления усталости. Этому способу **переключения** большое значение придавал Чарлз Дарвин. Свои выдающиеся научные исследования он перемежал с чтением художественной литературы, по преимуществу романов, биографий выдающихся людей. Дарвин считал, что чтение художественной литературы, интерес к искусству, занятия музыкой способствуют гармоническому развитию личности, сохранению ее психических способностей.

Интересны некоторые сведения из биографии знаменитого французского писателя и философа Вольтера. Он поставил в своем рабочем кабинете пять письменных столов, и на каждом из них находились материалы, рукописи, относящиеся только к одной теме, что обеспечивало ему возможность быстрого переключения с одного вопроса на другой.

Вольтер, как об этом повествуют современники, время от времени пересаживался с одного стола на другой и, чередуя так свою работу, давал соответствующий отдых усталым нервным клеткам определенной группы, что вело к «освежению» ума и отдыху памяти.

Конечно, нет необходимости, да и возможности, каждому работнику умственного труда обзаводиться пятью столами. Но строгая систематизация и разделение материала по темам обязательны для продуктивности работы.

Наука следующим образом объясняет отдых для ума и памяти при чередовании разных занятий. При одной и той же определенной работе у человека главным образом получает нагрузку лишь одна нервная функция, лишь одна группа нервных клеток, ее обслуживающих.

Остальной же круг нервных клеток используется значительно меньше, как бы только подсобно, в связи с чем они меньше устают, и, следовательно, в них сохраняется резерв энергии.

Важнейшим вопросом гигиены памяти является правильное чтение, что, на первый взгляд, кажется простым делом. В действительности это далеко не так. **Читать надо уметь,** а не так, как часто читают многие — бегло, без достаточного углубленного осмысления воспринимаемого материала. Небрежное чтение ослабляет память. Нельзя читать лежа — в таком положении мозг недостаточно интенсивно снабжается кровью. Не рекомендуется читать при недостаточном освещении. Глаза напрягаются, устают, и в связи с этим быстрее наступает преждевременная усталость, утомление, а нередко и переутомление.

Не рекомендуется читать во время еды и сразу после приема пищи, так как в связи с наступающим пищеварением происходит некоторый отлив крови из мозга в брюшные органы, что ведет к некоторому временному обеднению мозга кровью, а это в свою очередь действует ослабляюще на эффективность запоминания.

Очень важно, чтобы чтение проводилось с **учетом типа памяти** читающего.

Так, человеку со зрительным типом памяти лучше читать про себя. И, наоборот, человеку со слуховым типом памяти лучше читать вслух. Обладающему двигательным типом памяти следует дополнительно к чтению про себя или вслух вести также одновременно записи, фиксируя на бумаге все наиболее существенное, нуждающееся в усвоении.

Надо уметь при чтении **выделять главное** и отмежевывать его от второстепенного. Это означает, что главному следует уделять преимущественное внимание. Читая, необходимо контролировать свое произвольное внимание. Если не следить за ним и его направленностью, то нередко мысли отклоняются в сторону и бывает, что человек смотрит в книгу, а мысли его витают совсем в другой области.

Читая, нужно стремиться сопоставлять новое с уже хорошо известным старым, близким к этому новому. **Тогда устанавливаются смысловые связи, материал луч-**

ше запоминается, что также способствует укреплению памяти.

Отстраняя второстепенное, надо, однако, научиться уделять должное внимание актуальным деталям. Об этом очень хорошо сказал известный французский писатель Ромен Роллан:

«Раньше меня интриговала завязка, действие, развязка, особенно последнее. Теперь меня интересует философия произведения, рассуждения, описание природы, мимо которых раньше с досадой проскакивал глазами, не цепляясь, и которые стали сейчас притягательными».

Чтение должно быть целенаправленным, систематизированным. Только при этом условии оно будет действовать благотворно на восприятие, сохранится в памяти.

Важно не загружать память второстепенным материалом, который трудно осмысливать и который приходится механически запоминать, как, например, цифры, даты, наименования. Часто значительную часть такого материала можно найти в соответствующих справочниках или же в других вспомогательных пособиях.

Надо читать с карандашом (или ручкой) в руках. Блестящие образцы подобного чтения показал нам Владимир Ильич Ленин. Вспомним многочисленные пометки на читавшихся им книгах и материалах. Интересно отметить, что этот метод был известен и в древности. Так, известный римский философ, политический деятель и писатель Люций Анней Сенека, родившийся между шестым и третьим годами до нашей эры, говорил:

«Что приобретается при чтении посредством пера, — превращается в плоть и кровь».

Работать с пером или карандашом это значит использовать **методику подчеркивания и отчеркивания**. Под первой понимается система отметки карандашной линией определенного цвета и определенной формы важных мест источника чтения, его разделов, отдельных мыслей и цитат. Отчеркивание заключается в помещении на полях специальной скобки с обозначением уже критических мыслей самого читателя.

Понятно, что форма этих знаков подчеркивания и отчеркивания должна носить постоянный характер, ведь если каждый раз при чтении нового материала будут вводиться новые обозначения, то это внесет пу-

таницу и всячески затруднит деятельность памяти вместо того, чтобы помочь ей. Конечно, подчеркивать и отчеркивать можно **только** на собственных книгах, а никак не на чужих, в особенности библиотечных.

Карандаш должен играть также большую роль и для всяких других записей повседневной жизни, разгружая тем самым память от необходимости запоминания всех **текущих мелочей:** куда пойти, кому позвонить, с кем переговорить и т. д.

Хорошо завести дома, а при необходимости и на работе небольшую **картотеку,** куда целесообразно заносить отметки о проработанных материалах, прочитанных произведениях и т. д. В частности, книгу нужно отмечать по следующим показателям (данным): автор, полное и точное наименование, издательство, год выпуска и место, редактор, тираж. Полезно отмечать, на какие новые мысли навел прочитанный материал.

Большое практическое и методическое значение имеют систематические **выписки из прочитываемых книг, журналов** и других источников.

Выписки следует делать только при вторичном чтении, ибо только тогда, когда материал уже прочитан, можно решить, что в нем представляет основной интерес. Выписки должны быть малы по размеру. Не следует делать больших выписок (некоторые приводят целые страницы книг, журналов и т. д.); для этого требуется значительная затрата труда. Кроме того, при большом количестве выписок ими трудно оперативно пользоваться, что создает дополнительную нагрузку на память, вместо того, чтобы помочь ее разгрузке.

При использовании системы выписок, следует стремиться к тому, чтобы каждая делалась на отдельной карточке с порядковым номером в личной картотеке читателя. Внизу карточки, на предусмотренной графе, целесообразно вписывать свое мнение о прочитанном. При просмотре такая карточка сразу освежит в памяти соответствующий раздел книги и будет способствовать его лучшему запоминанию.

Не все умеют рационально хранить выписки, а между тем это имеет большое значение для экономии памяти и ее разгрузки. В практике нередко бывает так: сделано много выписок, но они невнимательно систематизи-

руются, хранятся небрежно, и поэтому бывает подчас трудно найти понадобившуюся заметку.

Целесообразно все выписки подбирать по темам, вкладывать их в отдельные пронумерованные конверты и хранить отдельно.

В некоторых случаях целесообразно давать **краткое обобщение всего прочитанного материала.** При этом возможно несколько вариаций. К ним относятся составление **плана** прочитанного, разработка **конспекта** или **тезисов.**

Под планом книги следует понимать краткое ее оглавление с дополнительными примечаниями. В план желательно вводить перечень важнейших вопросов, кратко и сжато сформулированных. В отличие от плана под конспектом следует понимать цельный, сжатый пересказ основных положений прочитанного. Тезисы же должны четко формулировать, раздельно, ведущие положения обобщаемого литературного материала.

Различные записи, работа с карандашом, ручкой, грифелем, мелом и т. д. имеют и другое благотворное значение для памяти, поскольку здесь мобилизуются ее двигательные механизмы. Особенно это важно для тех людей, которые располагают или чистым типом памяти двигательного характера (моторный тип), или же смешанным типом, в который одним из компонентов входит моторный элемент.

В то же время подобные записи тренируют двигательный компонент памяти у тех людей, у которых он мало выявляется. Для людей с подобным типом памяти это все же оказывается полезным, так как неизменных типов памяти нет и систематические графические упражнения (с карандашом, ручкой, мелом и т. д.) будут развивать двигательную сторону памяти и сказываться укрепляюще и на памяти в целом. Это важно также и потому, что типы памяти с двигательным компонентом встречаются очень часто.

Немаловажное значение для гигиены памяти имеет и **внешняя обстановка** во время умственных занятий. Мы имеем в виду гигиену рабочего места (благоприятная температура помещения, достаточная освещенность поля работы и т. д.) и в особенности отсутствие шума. Длительный шум утомляет слух, понижает слуховое восприятие. А у людей, располагающих слуховым типом

памяти или же смешанными его вариациями, шум неблагоприятно отражается на специфике памяти.

Следовательно, **тишина в рабочем помещении благоприятствует эффективной деятельности памяти.** Можно сослаться на ряд выдающихся людей, которые во время своей работы, всячески стремились к тишине. Так, Л. Н. Толстой в Ясной Поляне всегда работал в комнате под сводами. Зачем он это делал? Ведь к его услугам был весь просторный дом. Но нигде в доме не было так тихо, как именно в комнате под сводами, куда не доходил никакой шум. И это очень ценил Лев Николаевич.

В тишине творили Д. И. Менделеев, Карл Маркс и многие другие. Маркс даже подчеркивал, что во время работы он любит «слышать тишину». Другими словами, для эффективной работы ему надо было находиться в абсолютной тишине. Тогда ему легко было думать, анализировать, обобщать.

Для нормальной работы памяти большое значение имеет **правильный, рациональный отдых.** Он снимает усталость, предупреждает утомление, не допускает переутомления, оберегает хрупкую нервную клетку от истощения, а также мозг в целом и все его механизмы, в том числе и память.

Гигиена памяти требует умелого **разумного отдыха.** Наука различает два вида отдыха — пассивный и активный. Каждый из них имеет свои особенности и свои преимущества. Они дополняют друг друга при условии правильного соотношения.

Под **пассивным отдыхом** следует понимать максимальное освобождение от нагрузки как физической, так и умственной. Наиболее эффективным видом пассивного отдыха является **сон**. Во сне, как известно, несколько замедляются все физиологические процессы в нашем организме: снижается деятельность сердечно-сосудистой системы, скелетная мускулатура расслабляется, все физиологические отравления организма протекают на сниженном и замедленном уровне.

Особенно важен **сон** для мозга, для его нервных клеток. Он является для них как бы «охраной», предоставляющей возможность отдыха и восстановления истраченного во время бодрствования нервного вещества.

Гигиена сна — составная часть гигиены памяти. Надо стремиться к **полноценному сну.**

Очень важно ложиться и вставать **в одно и то же время.** При несоблюдении этого условия люди труднее засыпают, сон становится менее устойчивым, поверхностным, нередко тревожат сновидения, мешающие полноценному отдыху.

Не рекомендуется перед сном много и напряженно заниматься умственным трудом. Ужинать рекомендуется примерно за два часа до отхода ко сну. Ужин должен быть легким, по преимуществу молочно-овощным. Не следует курить перед сном, употреблять спиртные напитки, крепкий чай или кофе. Все это возбуждает мозг и задерживает наступление достаточно глубокого сна, мешает засыпанию. Сон бывает полным различных сновидений, иногда кошмаров. Возбужденный мозг полностью не отдыхает, что не может не отразиться отрицательно и на памяти.

Во время сна должна быть **полная тишина.** Спать следует с открытой форточкой зимой и раскрытым окном летом. Это обеспечит приток свежего воздуха, в котором больше кислорода, необходимого для жизнедеятельности нервных клеток мозга.

Большую роль для нормальной деятельности мозга, а следовательно, и памяти играет и **активный отдых.** Его следует рассматривать как своеобразное чередование занятий человека — умственный труд сменяется физическим и наоборот.

Многие работники умственного труда, ведущие по преимуществу сидячий образ жизни, предпочитают пассивный отдых активному. С течением времени они начинают себя чувствовать все хуже и хуже, их легкие дышат все поверхностнее и поверхностнее, организм не имеет достаточной физической нагрузки, кровь недостаточно насыщается кислородом, и эту нехватку начинает ощущать и мозг.

Л. Н. Толстой так объяснял свою любовь к активному отдыху:

«При усидчивой умственной работе, без движения и телесного труда — сущее горе. Не походи я, не поработай ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не гожусь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в гла-

зах звезды какие-то, и ночь проводится без сна».

Как же осуществлял Лев Николаевич активный отдых?

Он пахал, сеял, косил, валил в лесу деревья, колол дрова, ездил с бочкой за водой на речку, катался на коньках, на велосипеде, верхом, много ходил пешком.

В активный отдых входят и **культурные развлечения:** посещения театров, кино, просмотр телевизионных передач, встречи с друзьями, экскурсии в музеи и т. д., словом, все то, что поднимает наше настроение, дает нам отдых после проведенной работы, обогащает в занимательной форме наш ум, нашу память.

Активный отдых имеет прямое отношение к нормальной, полноценной памяти. Все то, что укрепляет наше тело, нашу нервную систему, дает полноценный отдых мозгу и всему телу, улучшает его кровоснабжение, укрепляет психику, — все это улучшает память.

Существенное значение имеет и **правильное питание.** Известно, что мозг наряду со всеми другими органами нашего тела должен получать в достаточном объеме питательные вещества для восполнения нервных клеток.

При умственном труде возрастает расход белков, витаминов, соединений фосфора, что необходимо восполнить соответствующим рационом питания. Нужны и жиры, так называемые липоиды, содержащиеся по преимуществу в некоторых продуктах (молоко, сливочное масло и т. д.).

Большую роль играет и сахар. В этом каждый может легко убедиться, проведя на себе следующий небольшой опыт. Стоит в состоянии умственного утомления выпить стакан сладкой жидкости (чай, кисель, компот), как самочувствие быстро улучшается и работоспособность повышается.

Людям, активно работающим умственно, со значительным напряжением памяти, рекомендуется **четырехразовое** питание. Пища должна быть разнообразной, достаточной, но не обильной. Следует по возможности питаться в одни и те же часы. Это обеспечивает ритмичность работы желудочно-кишечного тракта. Более длительные промежутки между приемами пищи, например при двухразовом питании, вредно отражаются на здоровье, так как понижается усвояемость некоторых питательных веществ.

Во время приема пищи не следует спешить и заниматься отвлекающими от еды делами, например читать, считать, делать заметки и т. д.

Огромное значение для гигиены памяти имеет **отказ от курения и употребления алкогольных напитков.** Алкоголь притупляет память, ослабляет внимание, снижает точность наблюдения и правильность суждений.

Никотин и другие вредные вещества, находящиеся в табачном дыму, вдыхаемом курильщиком (окись углерода, следы синильной кислоты, аммиака и др.), пагубно действуют на нервную систему, органы кровообращения, дыхания. На первых порах кажется, что курение взбадривает мозг, повышает его работоспособность. Но эти ощущения **обманчивы.** Возбуждение нервной системы быстро проходит, курильщику становится не по себе, и он снова закуривает.

Так получается своеобразный порочный круг, в плену которого человек пребывает многие годы, сокращая тем самым свою жизнь, снижая свои умственные силы и память.

Кровеносные сосуды курильщика теряют эластичность, возникают заболевания, в частности склероз мозга, сердца и кровеносных сосудов других органов. К мозгу притекает меньше крови, ухудшается питание его клеток, возникают головные боли, падает трудоспособность, слабеет память.

Курение резко снижает эффективность умственного труда. Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов, в первую очередь сердца и мозга. После каждой выкуренной папиросы сужение (спазм) держится примерно двадцать — тридцать минут.

Человек, выкуривая в течение дня пачку папирос (сигарет), не дает своим сосудам «передышки», держит их в состоянии некоторого спазма.

Правда, известны люди, которые в течение всей своей жизни всегда употребляли спиртные напитки, много курили и тем не менее дали большую творческую продукцию (писатели, художники, скульпторы и др.).

Это как будто «реабилитирует» вредоносное воздействие алкоголя и курения на мозг в целом и на функцию памяти в частности. В связи с этим нередко утверждают, что вредное действие алкоголя и табака якобы преувеличено.

На это хорошо ответил Л. Н. Толстой:

«Из того же, что люди духовно сильные, подвергаясь принижающему действию одурманивающих веществ, все-таки произвели великие вещи, мы можем заключить только то, что они произвели бы еще большие, если бы они не одурманивались».

Культура памяти

У многих часто возникает вопрос: можно ли улучшить свою память, укрепить ее? Чтобы ответить, вспомним примеры из жизни. Георг Шлиман, производивший раскопки в Греции и в Малой Азии, рассказывает в книге «Илиос», что вначале его память была плохой, слабой, но постоянными упражнениями он ее значительно укрепил и развил. Касаясь занятий по английскому языку, он записал:

«Таким образом я настолько укрепил свою память, что через три месяца уже мог к каждому уроку повторить наизусть по двадцать страниц английской прозы, предварительно лишь трижды прочитав их».

Его биографы отмечают, что в дальнейшем он так овладел методикой изучения иностранных языков и так укрепил свою память, что в течение шести месяцев изучил французский язык, а затем затратил только по полтора месяца на изучение голландского, испанского, португальского и итальянского языков.

Можно привести и другой пример, еще более убедительный. Чарлз Дарвин назвал свою автобиографию «Воспоминания о развитии моего ума и характера». В ней имеется раздел «Оценка моих умственных способностей». В нем уделяется внимание памяти:

«Память у меня обширная, но неясная: ее хватает настолько, чтобы путем смутного напоминания предупредить меня, что я наблюдал или читал что-то, противоречащее выводимому мною заключению или, наоборот,

подтверждающее его, а через некоторое время я обычно припоминаю, где следует искать источник. В одном отношении память моя настолько слаба, что я никогда не в состоянии был помнить какую-либо отдельную дату или стихотворную строку дольше, чем в течение нескольких дней».

Учитывая слабые стороны своей памяти, Дарвин выработал ряд приемов, которые помогли ему преодолевать ее недостатки.

К ним он относит умение «...замечать вещи, легко ускользающие от внимания...» Большое значение он придавал тщательному наблюдению.

Немаловажную роль играло его исключительное терпение при собирании фактических материалов. Сам он об этом пишет так: «Усердие, проявленное мною в наблюдении и собирании фактов, было столь велико, каким только оно вообще могло быть».

Зная слабые стороны своей памяти, Дарвин хорошо организовал систему хранения материалов, нужных ему для повседневной работы. Он завел большое количество папок. Эти папки он разместил в шкапчиках с полками, на которые были наклеены соответствующие ярлыки. Каждую собираемую им справку он помещал в соответствующую папку и точно регистрировал ее. «Не менее важна точная регистрация и систематизация фактического материала, предназначенного для научной обработки», — говорил он.

В результате ни одна из нужных ему справок не пропала за долгие годы его плодотворной деятельности, так как пунктуальность ведения картотеки была изумительна. Об этой стороне своей деятельности он так упоминает в автобиографии: «В своих привычках я методичен, и это принесло мне немалую пользу при моем своеобразном способе работы».

Всякие усилия требуют настойчивости, выдержки и упорства для получения результатов. Работа над укреплением памяти также требует усилий.

Как свидетельствуют наблюдения, память может быть значительно улучшена путем **упражнений**. Наряду с волей непосредственное отношение к памяти имеет и внимание, которое обусловливается концентрацией возбуждения в коре головного мозга. При этом ведущую роль играет **ориентировочный рефлекс**. Он неустойчив. Новое

вызывает его к деятельности, и, наоборот, старое, известное, малоинтересное способствует его угасанию.

Когда человек маловнимателен, то говорят, что он рассеян. При рассеянности эффективность восприятия материала невысока. Внимание бывает непроизвольным и произвольным; преднамеренным, вызываемым волевым усилием человека. Память способствует воспитанию произвольного внимания, а организованное внимание в свою очередь повышает эффективность памяти.

Надо всемерно стремиться к тому, чтобы внимание всегда было сконцентрировано. Следует неуклонно направлять внимание на работу и усилием воли не давать ему отклоняться в сторону. Интересная работа захватывает человека, и тогда легче поддерживать внимание на одном и том же уровне.

Иногда процесс работы малопривлекателен, но человека могут интересовать ее итоги. В качестве иллюстрации можно указать на решение какой-нибудь задачи. Сам процесс решения может и не увлечь, но если кого-то интересует правильный ответ, он найдет в себе и достаточную волю, и необходимое внимание, чтобы довести дело до конца и узнать результаты.

Внимание связано со сосредоточенностью. И когда человека увлекает дело, когда нарастает интерес к цели, то человек все более и более входит в работу, у него повышается сосредоточенность, возрастает сила внимания. Важно добиваться, чтобы интерес, вызываемый целью, переносился на самый процесс работы и окрашивался в положительные эмоциональные тона удовлетворенности, удовольствия.

Огромное значение в воспитании внимания имеет **решимость доводить до конца всякое начатое дело.** Надо систематически упражняться в выполнении поставленных перед собой задач. Разрешая их, следует всячески развивать внимание.

Для длительного запоминания изучаемого материала требуется его **заучивание.** Для этого нужно предварительно найти в материале так называемые **опорные пункты**, сигнальные вехи, которые первыми «приходят» на память. Они должны быть основными, ведущими, хорошо запоминающимися.

Обычно для этой цели используют рубрики из плана, основные определения, ведущие формулировки. Кроме

того, опорными пунктами могут служить и некоторые части материала с эмоциональной окраской — удачное сравнение, волнующий образ, запоминающаяся шутка и т. д.

Опорные пункты надо связывать в уме с таким расчетом, чтобы один пункт влек за собой следующий, формируя таким образом быструю и точную цепочку воспоминаний. При этих условиях и заучивание пойдет быстрее и трудное уляжется в памяти.

Качество заучивания материала проверяется его воспроизведением (припоминанием). В одних случаях стремятся припомнить все дословно, в других — ограничиваются более или менее подробным пересказом.

В начале заучивания можно выявить трудные для усвоения разделы. Это помогает обратить на них особое внимание.

Большое значение имеет повторение, которое является важным этапом закрепления материала. Его задача— обеспечить точность запоминания, прочность и длительность хранения материала в памяти. Интересны некоторые особенности использования этого метода. Эффективность повторений несколько снижается, если они следуют непосредственно друг за другом с небольшими интервалами. Они будут действеннее, если будут отдалены друг от друга более долгими разрывами во времени.

Рекомендуется такая методика повторений: материал прочитывают, продумывают и затем про себя его воспроизводят. После этого следует вернуться к тексту и проверить, насколько воспроизведение оказалось правильным.

При наличии ошибок необходимо все описанное выше проделать снова и опять проверить. Если же все оказалось правильным, то надо отложить повторение с последующей проверкой на несколько часов, а иногда на один — два дня.

Известное значение для качества усвоения имеет вопрос о том, как в каждом отдельном случае заучивать весь материал — в целом или же по частям. В первом случае материал повторно прочитывают целиком и также целиком повторяют до тех пор, пока им не овладеют. Во втором случае его разбивают на ряд частей, разделов, и каждый из них заучивают в отдельности,

пока он не будет хорошо усвоен, а затем весь материал сводится воедино.

В культуре памяти важно так называемое обобщающее **повторение**. К нему прибегают студенты во время зачетных и экзаменационных сессий, когда в короткие сроки приходится повторять учебники, записи курсов.

Что в этом случае является важным?

Прежде всего необходимо выявление смысловых связей между отдельными частями большого материала. Здесь должны найти место и широкие обобщения и, по возможности, внутренние сочетания близкого по смыслу и содержанию материала.

Некоторые люди придают большое значение **мнемотехнике** (мнемонике), которая является сочетанием различных приемов, могущих в той или иной степени помочь человеку в запоминании некоторых трудных для него сведений.

Познакомимся вкратце с некоторыми приемами мнемоники. Трудно, например, запомнить числовое выражение величины «π» (отношение длины окружности к ее диаметру). Оно выражается одиннадцатизначной цифрой — 3, 1 415 926 536. Однако его можно представить старинным двустишием, которое запомнить легко и по которому нетрудно вспомнить эти величину:

«Кто и шутя и скоро пожелает(ъ)
Пи узнать, число уже знает(ъ)».

В этом довольно своеобразном «произведении» число букв в каждом слове, в том числе и твердый знак, который по старой орфографии ставился в конце некоторых слов, означает цифру.

Так, слово «кто» состоящее из трех букв, соответствует цифре 3, слово «и» — цифре 1, слово «шутя» — цифре 4 и т. д.

Надо, конечно, признать, что почти невозможно долго держать в памяти длинный ряд одиннадцатизначного числового выражения «π», но зато удерживать в памяти двустишие не так уж трудно.

Аналогичен пример с запоминанием последовательности цветов солнечного спектра. В него входят следующие цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Им соответствует легко запоминаемая фраза: «**К**аждый **о**хотник **ж**елает **з**нать, **г**де **с**идят **ф**азаны».

Первая буква каждого слова указывает на соответствующий цвет спектра:

к — красный, **о** — оранжевый и т. д.

Мнемонику иногда **ошибочно** называют наукой о запоминании.

Она, конечно, не наука и память не совершенствует. Иногда мнемоника может помочь, если нам удается подбирать известные комбинации, способствующие лучшему запоминанию, как в приведенных выше примерах. Подбор таких сочетаний может быть разносторонним и иногда практически полезным. В обыденной жизни некорые из нас бессознательно, ничего не зная о мнемонике, пользуются иногда подобными ими же самими придуманными, приемами.

Это относится к запоминанию собственных имен, номеров телефонов, расположения номеров домов, адресов и т. д. Вот рядовой случай: знакомимся с человеком, имя и отчество которого Владимир Владимирович. Не нужно ничего знать о мнемонике, чтобы вспомнить имя отчество выдающегося советского поэта Владимира Владимировича Маяковского. Можно быть уверенным в том, что мы не забудем имени и отчества нового знакомого.

Один ученый, вступив в научную организацию, сразу и надолго запомнил номер, выданного ему членского билета — 1812. Он немедленно «связал» этот номер с исторической датой Отечественной войны 1812 года. Запоминание получилось прочным и длительным.

Другой ученый легко усваивал адреса своих знакомых и никогда не ошибался, «связывая» их с нумерацией глав у Геродота. Для историка подобный мнемонический прием объясним. Но человек, не знающий хорошо Геродота, не может пользоваться подобным мнемоническим методом. Это, конечно, был сугубо индивидуальный прием.

Наиболее благотворна систематическая работа по укреплению памяти, воспитанию воли, внимания и сосредоточения, широкое применение осмысленных приемов заучивания. Все это дает хорошие результаты, и правильно заметил Владимир Афанасьевич Обручев, что «способности, как и мускулы, растут при тренировке».

В связи с этим положением необходимо коснуться памяти людей, лишенных зрения.

Известен случай с Владимиром Ивановичем Зубовым. В 1943 году взрыв мины ослепил его. Казалось, что у человека сломана жизнь, во всяком случае оборвалась возможность серьезных занятий наукой. Владимир Иванович доказал обратное. Его воля, трудолюбие и методичность сделали чудеса. Он окончил университет, прошел аспирантуру, стал преподавателем. В двадцать четыре года он получил степень кандидата наук, а в тридцать лет — доктора. Избранная им научная специальность в особенности «заинтересована» в наличии здорового и нормально функционирующего органа зрения. Зубов — математик. Ему приходится постоянно иметь дело с цифрами, с формулами, со схемами. И тем не менее он добился замечательных результатов. На происходившем в Ленинграде в 1961 году Всесоюзном съезде математиков он выступил с тремя докладами. Один из них он делал сорок пять минут, сообщив ряд конкретных числовых данных, и все только по памяти. Разве это не подтверждает мысли, что **память поддается воспитанию!**

Подобный случай произошел и с другим потерявшим зрение. Он не пал духом, прошел институтский курс обучения, стал преподавателем логики, доцентом. Когда его спрашивают, не трудно ли ему готовиться к лекциям, то он отвечает так:

«Да, трудновато. Но тут уже ничего не попишешь. Готовлюсь так: сын читает мне все новейшие труды по логике, я запоминаю прочитанное. Потом диктую сыну конспект лекций. Когда конспект готов, сын снова читает его мне, а я опять запоминаю. Довольно хлопотно, но у меня есть терпение».

Ослепший выработал свою систему усвоения материала, которая вполне себя оправдала и дала ему возможность успешно заниматься любимой работой и достигнуть определенных результатов.

Укреплять и воспитывать память надо **повседневно, регулярно.** Интересные материалы по этому вопросу можно найти у известного американского писателя Джека Лондона, очень популярного в нашей стране. Джек Лондон систематического образования не получил. Он был самоучкой и тем не менее добился больших успехов, овладел широким кругом знаний. Этому Лондон обязан, конечно, в первую очередь своим способностям,

одаренности, но и, кроме того тому методу занятии, который он выбрал для себя.

Роман Лондона «Мартин Иден» является до известной степени автобиографическим. В нем писатель много говорит о себе самом. Герой романа, подобно Лондону, был самоучкой.

Несомненный интерес представляет метод занятий Мартина Идена, который, по-видимому, является методом самого писателя.

«Кроме того, он усвоил себе привычку делать при чтении заметки; их накопилось так много, что некуда было девать их, и он придумал протянуть поперек комнаты веревки для сушки белья, на которых и развесил свои заметки ...

... Он никогда не терял ни одной минуты. На зеркале у него висели листочки с определением слов и обозначением произношения. Бреясь, одеваясь или причесываясь, он читал эти листки. Такие же листки висели на стене над керосинкой, и он тоже заучивал их, когда занимался стряпней или мыл посуду. Старые листки постоянно заменялись новыми. Каждое не совсем понятное или мало знакомое слово, встречавшееся ему во время чтения, он немедленно отмечал, и когда их накапливалось достаточно, то он переписывал их на бумагу и прикреплял к стене или к зеркалу.

Он даже носил эти списки с собой в карманах и просматривал их в свободные минуты на улице или когда ждал своей очереди в бакалейной или мясной лавке. Он пошел дальше в этой работе. Читая произведения авторов, добившихся успеха, замечал их стиль, манеру изложения, их точку зрения, сравнения и эпиграммы и все это заносил на листки для изучения.

Он не собирался подражать, но изучал основы творчества. Он замечал удачные выражения у различных авторов, вычурность стиля и манерность и на основании многочисленных образцов, собранных им, вывел общий принцип.

Это давало ему возможность выработать свою собственную, новую и оригинальную манеру изложения. Он составил целый список сильных и метких выражений, заимствованных из живого языка, едких и жгучих или нежных и ласкающих, встречающихся в обыденной речи. Он мог работать только сознательно».

В конце концов неважно, является ли эта система методикой самого Джека Лондона или же только созданного им литературного героя. Важно другое, а именно то, что в приемах Мартина Идена имеется многое созвучное методическим установкам современной психологии.

К усвоению материала он подходил осмысленно, старался максимально все понять, осознать.

Мы не собираемся рекомендовать читателю метод Мартина Идена. У него были особые условия, вызванные, по-видимому, обстоятельствами жизни самого писателя в молодости. И если Иден развешивал свои письменные заметки на веревках для белья, то он это делал потому, что занимаемая им комната была мала и в ней было так тесно, что трудно было повернуться.

В этом вынужденном размещении заметок и записок были свои выгоды и достоинства. Материал все время находился перед глазами, был доступен обозрению, и его повторение благодаря этому облегчалось.

* *
*

Часто приходится отвечать на вопрос: как проще всего укрепить память?

Для достижения этого целесообразно взять какое-нибудь художественное произведение и **систематически заучивать** отдельные небольшие его части. Это нужно делать осмысленно, вдумчиво, стремиться к образованию внутренних связей, повторять материал.

Приведем один убедительный пример. Мы посоветовали одному человеку, жаловавшемуся на некоторое ослабление памяти, хотя ему еще не исполнилось и тридцати лет (следовательно, — возраст здесь не играл роли), обратиться к произведениям А. С. Пушкина, выбрать одно из них, ему наиболее нравящееся, начать его систематически заучивать по изложенным выше принципам, то есть, по частям, с систематическим повторением. Был избран «Евгений Онегин».

Он внимательно прочел первую главу романа. Продумал ее. Составил мысленно ее план. Воспроизвел его несколько раз.

Вслед за этим он начал систематически заучивать отдельные строфы романа, уделяя каждой из них по

два—три дня. Это не явилось для него большой нагрузкой. Особенное внимание уделил повторению и последующему воспроизведению заучиваемых строф; выполнял это тщательно, аккуратно, добиваясь безукоризненного овладения изучаемым материалом.

Так, изо дня в день он обогащал свою память все новыми и новыми строфами «Евгения Онегина», укреплял ее и развивал частым повторением этих строф. Правилом, которым он руководствовался повседневно, была систематичность занятий, без пропусков. Он придерживался правила: обязательно заниматься **каждый день**, хотя бы понемногу.

Положительные результаты не замедлили сказаться. Через месяц он отметил безусловное улучшение своей памяти, а через три месяца этот эффект еще больше возрос.

Подобный пример не следует рассматривать как единичный. Каждый, кто захочет проявить некоторые усилия, добьется довольно скоро обнадеживающих результатов.

Понятно, что в укреплении памяти важно исходить из особенностей ее типа в каждом конкретном случае. Если преобладает зрительный тип памяти, то следует стремиться к подбору как соответствующих материалов, так и метода занятий. В частности, полезны зрительные материалы: фотографии, диаграммы, схемы, карты и другие наглядные пособия.

Наряду с этим хорошо систематически укреплять свою зрительную память просмотрами наглядных материалов. При чтении рекомендуется подбирать издания, богато снабженные различными иллюстрациями. Это поможет лучше усвоить текстовой материал.

При слуховом типе памяти следует больше слушать (лекции, доклады и т. д.). Всякого рода материалы читать вслух, а прочитанные книги, статьи пересказывать.

При двигательном типе памяти широко пользуйтесь записями, зарисовками, набрасывайте схемы, чертежи. Надо чаще делать заметки, всегда иметь при себе записную книжку, вести дневник. Все это будет укреплять и развивать память.

Люди же, располагающие смешанными вариантами типа памяти (зрительно-слуховая, зрительно-двигатель-

ная, слухо-двигательная), должны соответственно подбирать надлежащие упражнения и формы работы.

Для укрепления и экономии памяти целесообразно ввести привычку перед отходом ко сну продумать график занятий и работ на следующий день. Все это надо систематизировать и вносить в записную книжку. Второстепенный текущий материал нужно также записывать в книжку, чтобы не перегружать память.

Наряду с этим следует по записной книжке проверять, как реализуются сделанные записи.

Такая проверка также будет способствовать укреплению памяти. К сожалению, некоторые, записывая все нужное в записную книжку, забывают в нее заглядывать. Приучить себя к постоянному **пользованию записной книжкой** очень важно для укрепления памяти.

* *
*

Буквально на наших глазах меняются содержание и формы умственного труда. Актуальным вопросом является **разгрузка памяти** от всего второстепенного, скоропреходящего, подсобного. В то же время творческая деятельность человека нового коммунистического общества будет тонизировать, поднимать все возможности памяти, скрытые ее резервы, лучшие ее стороны и тем самым повышать качественную основу ее работы. А это в свою очередь усилит тенденции у каждого человека к всестороннему развитию и укреплению памяти. Таким образом, новая техника и все замечательные кибернетические электронные устройства не освобождают каждого из нас в отдельности от необходимости укреплять память.

МЕДГИЗ — 1962